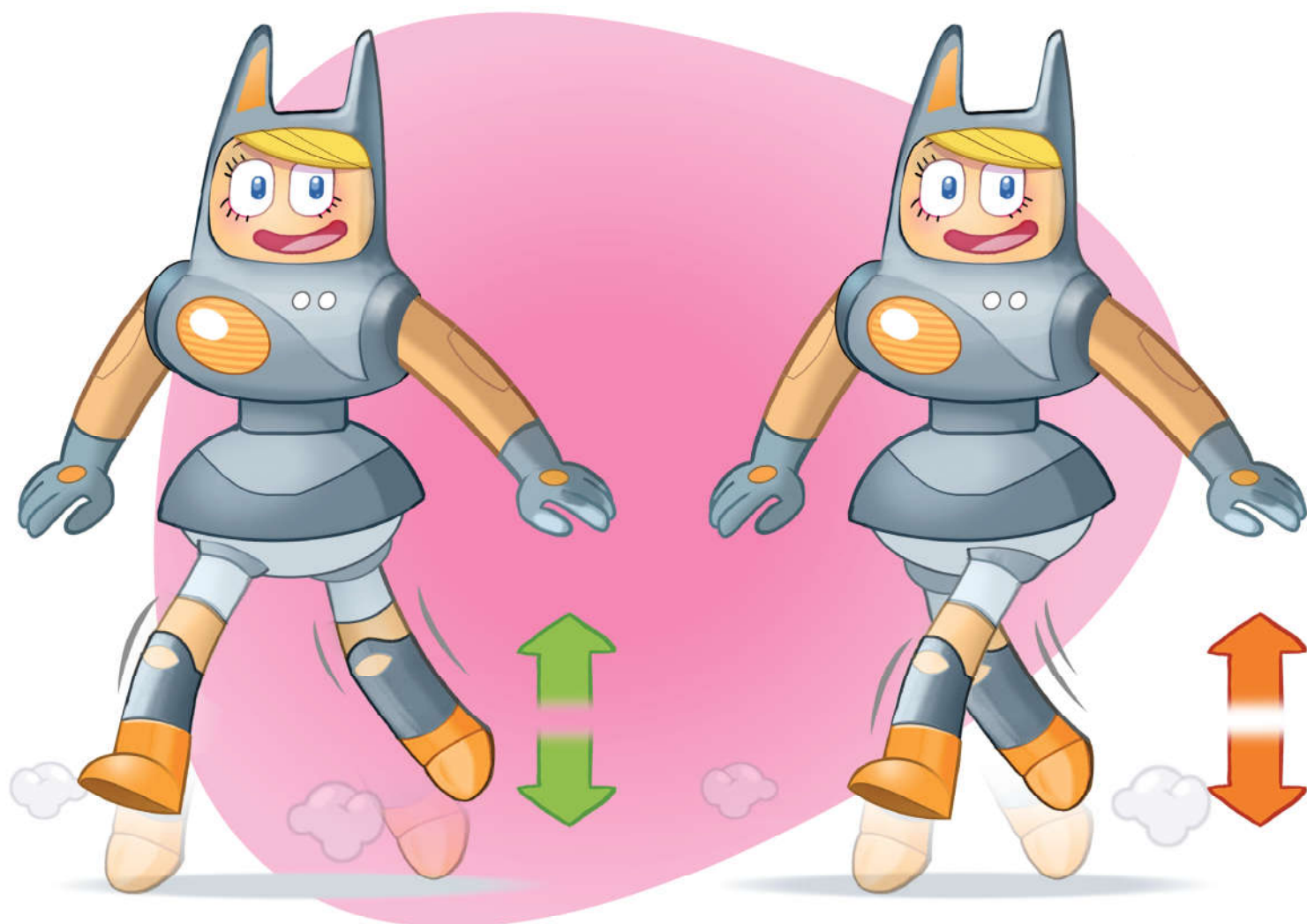


Mouvements énergiques



**Sautiller sur place en mettant
un pied devant et l'autre derrière
10 fois en changeant de pied à chaque saut**